**Protegerse en el trabajo:** Información para trabajadores

**Esta información es para ayudarle a prevenir la transmisión de Coronavirus (COVID-19) en el lugar de trabajo.**

**El virus se transmite fácilmente entre personas d dos formas principales:**

1. Contacto estrecho con personas infectadas (que quizá no muestren síntomas)

2. una superficie contaminada y luego tocarse los ojos, nariz o boca

**Esto puede suceder:**

* Cuando pasa de un trabajo a otro
* O cuando se desplaza entre su casa y el trabajo

**Más contactos significa más riesgo, tenga más cuidado:**

* Si comparte el lugar donde vive
* Si ha hecho uso de cuidado infantil

**¿Qué pudo hacer para protegerme a mí mismo y a otros?**

* Ir al trabajo caminando o en bici si puede.
* Intentar no viajar con personas con las que no convive.
* Si utiliza transporte público o comparte vehículo, lleve siempre mascarilla y si es posible abra las ventanas para ventilar el vehículo.
* Lávese siempre las manos cuando llegue o se marche del trabajo y cuando llegue a casa.
* Lávese las manos/utilice gel desinfectante tan frecuentemente durante l día como sea posible, especialmente antes de comer, tras tocar superficies compartidas o tras usar el baño.
* Si utiliza equipo de protección en el trabajo como guantes, protección para la cara, delantales, etc, asegúrese de saber cómo ponerlos y quitarlos de forma segura.
* Mantenga las distancias con sus compañeros de trabajo, incluyendo en los momentos de descanso y cuando llegue o se marche del trabajo.
* Cámbiese la ropa antes de salir del trabajo o inmediatamente tras llegar a casa.
* Si usted o cualquiera de las personas que viven con usted muestran síntomas (fiebre alta, tos, pérdida del gusto o el olfato), no debería ir a trabajar.
* Si le han dicho que se aísle de un trabajo, no debería ir a ningún otro puesto de trabajo.
* No comparta comida, bebida, o cigarrillos (incluyendo mecheros), ya que pueden ser formas de transmitir el virus.
* Asegúrese de cubrirse la boca con un pañuelo o su manga cuando tosa o estornude.

**Prueba y rastreo del NHS es el Sistema implementado para ayudar a detener la transmisión del virus.**

Si tiene síntomas, hágase una prueba lo antes posible. Si alguien que convive con usted tiene síntomas, debería comunicarlo a su gerente o empleador de inmediato.

**LAS PRUEBAS SON GRATUITAS**

Las pruebas son rápidas y fáciles. La prueba implica tomar dos muestras (usando un bastoncillo gigante) de la nariz y de la parte trasera de la garganta.

Para concertar una prueba, llame al 119 o en Internet en [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Puede acudir a un centro de pruebas o recibir un kit por correo para hacerla usted mismo en casa.

Quédese en casa (cuarentena) si usted o cualquiera de las personas que convivan con usted tiene síntomas, está esperando los resultados de la prueba, tiene un resultado positivo o se le ha indicado por el servicio de Prueba y rastreo del NHS.

Si le han indicado que debe mantener cuarentena, no puede trabajar desde casa y está recibiendo ayudas, puede solicitar un pago de 500 libras. Hable con su distrito/ayuntamiento para solicitar esta ayuda.

**Es posible que su empleador pueda necesitar ponerse en contacto con usted si ha estado en contacto estrecho con alguien que haya resultado positive en su lugar de trabajo. Es importante que se asegure de que su empleador tenga sus datos de contacto en caso de que necesite ponerse en contacto con usted.**

Para obtener ayuda y asesoramiento sobre el Coronavirus, visite [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Para obtener información adicional para empleados, visite [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Para ver información traducida sobre el Suffolk County Council, visite [**https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/**](https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/)